كيف تتفوق
في
مادة الرياضيات

(مختصرة من بعض الأبحاث العلمية)

(35 نصيحة لمذاكرة الرياضيات
بطريقة صحيحة (Math)

01008326466

MR / Mohamed Eltaweel

WPS Office تعديل من خلال

يرجى لولى الأمر متابعة هذه الإرشادات مع الطالب

1- أنصت وانتبه جيدا لمدرسك في شرح الدرس ولا تنشغل عنه بشئ

2- إذا تعسر عليك فهم شئ فاطلب من مدرسك أن يعاود شرح هذه الجزئية ولو لمرات حتى تفهمها

3- لا تخجل من سؤال مدرسك عما لم تفهمه لان علم الرياضيات مركب بعضه على بعض فما لم تفهمه سابقا فلن تستطيع أن تفهمه وتطبق عليه لاحقا

4- احصل على نسخة مرتبة واضحة من ورق الدرس حتى يتيسر لك مراجعته واحفظ أوراقك واعتن بها في مكان آمن

5- وحد المصدر الذي تذاكر منه ولا تشتت نفسك من المذاكرة في أكثر من مرجع لان هذا مما يساعد ذاكرة المخ التصويرية على تذكر شكل الصفحات ومكان المعلومات

6- استعن دوما بالله .. واعلم أن الله لا يعجزه شئ ولا يضيع أجر من أحسن عملا .. وإذا تعسر عليك أمر فتوجه إليه سبحانه بالدعاء .. وحافظ على صلواتك وتذكر قوله تعالى (واتقوا الله ويعلمكم الله)

7- ذاكر دروسك أولا بأول ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد حتى لا تنسى ما تحصلت عليه من معلومات

8- احتفظ بكراسة تكتب فيها القواعد والقوانين المهمة فتكون لك بمثابة ملخص لدروسك

9- احفظ ما يحتاج إلى حفظ من قوانين وقواعد وتعريفات وطرق منطقية للحل

MR / Mohamed Eltaweel

WPS Office تعديل من خلال

10- للحفظ طرق منها : التكرار الشفهي للمحفوظ أو ارسم خريطة لأهم العناوين الرئيسية والتي تذكرك بما تحتها مما تريد حفظه

11- اشرح لنفسك أو لأحد أصدقائك ما يصعب عليك حفظه فلن تنساه

12- ثبت حفظك باستخدام حواسك : وذلك بالنظر جيدا للمحفوظ و التدقيق فيه ثم ردده وكرر ذلك بصوت مسموع ثم اكتبه بقلمك فلن تنساه لأنك استخدمت عينيك في النظر ويدك في الكتابة ولسانك في النطق وأذنيك في السمع ... ثم راجع محفوظاتك من حين لآخر حتى لا تنساها

13- قسم درس الرياضيات إلى مجموعة أفكار متدرجة من الأسهل إلى الأصعب ... ذاكر الفكرة الأولى ثم ابدأ بالتطبيق وحل المسائل عليها ثم الفكرة الثانية وطبق عليها وهكذا حتى تنتهي من أفكار الدرس وتطبيقاته

14- لابد في الرياضيات من مراعاة طرق الحل وكتابة الخطوات المطلوبة حتى تحصل على النتيجة الصحيحة بشكل سليم

15- إياك والتسرع في الحل وعليك بالتدقيق في كل جزئية ... وتذكر أنك لو نسيت خطوة فلن تحصل على النتيجة المطلوبة

16- ذاكر في جو من الهدوء والتركيز ومن الأحسن أن تغلق على نفسك باب غرفتك وابتعد عن كل ما يشغلك ويشوش على مذاكرتك ... (التلفزيون – الهاتف – اللاب توب – الكمبيوتر- الألعاب ...)

17- رتب غرفتك التي تذاكر فيها وكذلك كتبك وأوراقك وأدواتك وما تحتاج إليه ... فان ذلك يختصر لك أوقاتا كثيرة تقضيها في البحث عما تحتاجه ويعينك أيضا على التركيز وعدم التشتت

MR / Mohamed Eltaweel

WPS Office تعديل من خلال

18- لا تكتب حلا قبل أن تحدد ما هو المطلوب من المسالة أولا وما هي المعطيات التي ستستخدمها في حل المسالة

19- غير موقفك النفسي تجاه علم الرياضيات ... حاول أن تحبه وتتعامل معه كلعب عقليه أو الغاز للتحدي بدلا من كرهه

20- لا تشتت نفسك بين طرق حل المسائل واختر لنفسك أسهل الطرق مادمت قد فهمتها جيدا وعرفت التطبيق عليها

21- لا تذاكر على السرير أو في وضع الاسترخاء لان هذا مما يجعلك تنام بالفعل وذاكر في وضع الانتباه

22- ثبت علميا أن أفضل ساعات المذاكرة هي التي تكون من بعد صلاة الفجر إلى قبيل الظهر ومن بعد صلاة العصر إلى العشاء ... وأن أفضل وقت للنوم هو النوم ليلا (وهو يطرد السموم من الجسم) ونوم القيلولة

23- اعتن بالنظافة الشخصية والتغذية الجيدة والأكل الصحي و النوم الكافي (من 6 إلى 8 ساعات يوميا) وأكثر من أكل الخضروات والفواكه وممارسة الرياضة فان ذلك مما يساعدك على التركيز

24- من الأطعمة التي تقوى الذاكرة : البيض ويحتوى على فيتامين (ب) والذي ينشط الذاكرة ... ومما يساعدك على التركيز أيضا المكسرات والسكريات والعصائر الطبيعية والشاي الأخضر ... وكذلك التوت وهو ملئ بمضادات الأكسدة والتي تنشط المخ وتساعد على التركيز ... الأسماك وهى غنية بأوميجا 3 والتي تقوى الذاكرة ... الباذنجان بأنواعه خاصة إذا كان نيئا والسبانخ والجرجير وهى أغذية مليئة بالحديد الذي يساعد على التركيز

25- لا تذاكر في مكان فيه ضوضاء أو ذو إنارة خافتة أو غير مناسبة أو على مقعد غير مريح ولا تذاكر وأنت جائع ولا وأنت متخم بالطعام

MR / Mohamed Eltaweel

WPS Office تعديل من خلال

فان ذلك يؤثر على تركيزك

26- ما انتهيت من حله من الواجبات بشكل صحيح فضع عليه علامة ✅ وما وقف أمامك ولم تستطع حله فراجع أوراقك جيدا وحاول معه فان تعسرت فضع عليه علامة ❎ واسأل عنه مدرسك ... ثم ذاكره جيدا واعرف نقاط ضعفك وحاول أن تستفيد من أخطائك حتى تتفاداها في المستقبل

27- ثبت بالبحث العلمي أن الإنسان يفقد تركيزه بعد مرور (40 - 50) دقيقة فحاول أن تفصل بين أوقات المذاكرة يسيرا بشئ هادف

28- حتى تكون عقلية رياضية فأكثر من حل التدريبات والمسائل بكافة أنواعها وأفكارها واجعل ذلك تحديا بينك وبين نفسك

29- استخدم الألوان وأنت تذاكر فالأحمر مثلا للمعلومات المهمة والأصفر لما تحتاج حفظه من تعريفات والأخضر للقوانين والقواعد وهكذا

30- مما يساعدك على المذاكرة أن تجعل لك هدفا في حياتك تذاكر من أجله ... واعلم أن أحلام اليوم هي حقائق الغد ... ولا يكون ذلك بـ التمني فقط لكن لابد من عزيمة قوية على تحقيق أحلامك وطموحاتك

31- لا تيأس إذا أخفقت في امتحان فاليأس علامة الفشل وليس فيه حلا لمشكلتك بل عليك أن تقاوم وتستعيد الثقة في نفسك وتستفيد من أخطائك فلا تكررها

32- تجنب أصدقاء السوء حتى لا يغيروا مجرى حياتك من النجاح إلى الفشل ولا تصاحب إلا المتفوقين الذين يأخذون بيديك إلى التفوق وتذكر أن الصاحب ساحب

MR / Mohamed Eltaweel

WPS Office تعديل من خلال

33- تجنب النقد واللوم الدائم لنفسك حتى لا تصاب بالإحباط ثم الا كتئاب واجعل من الخطأ دفعة لتستفيد منه

34- الثقة بالنفس وعدم التردد والتواضع وعدم التكبر ولا الغرور ثم العزم والإصرار على مواصلة مشوار النجاح من علامات الصحة النفسية الجيدة التي تبعث في النفس روح التميز

35- مكافأة النفس بما تستحقه تحفزك على مواصلة التفوق

** ((إرشادات لولى الأمر)) **

1- شجع ابنك وامنحه الثقة في نفسه وفى قدراته وإمكاناته ولا تقلل منه أبدا

2- لا تقارن ابنك بأقربائه أو بأصحابه فان هذا مما يسبب له الضغط النفسي واعلم أن لكل قدراته

3- اجعل ابنك يتحمل مسؤولية نفسه واختياراته في حياته

4- حفز ابنك للمذاكرة وضع له مكافئات

5- التهديد المستمر لابنك سبب لتشتيت ذهنه

6- العلاقة الجيدة والحب المتواصل (الغير مشروط) بينك وبين ابنك يطمئنه نفسيا وبالتالي فلن يكون قلقا في علاقته معك وهذا مما يساعده على التركيز في مذاكرته

7- الشدة مطلوبة في وقتها فلا إفراط ولا تفريط لكنها كالملح للطعام فتكون فقط بالقدر الذي يستقيم به ابنك

MR / Mohamed Eltaweel

WPS Office تعديل من خلال